

Top recettes
du Collectif YTOUth

La bouffe
c'est la vie !



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER FACILEMENT !

A propos de nous

Le collectif YOUth est fier de vous offrir ce livre de recettes !

Un des nombreux défis de notre collectif est de rassembler neuf structures « Jeunesse » de notre territoire (MJ Florennes, MJ Couvin, MJ Frasnes, MJ Chimay, MJ Viroinval, MJ Momignies, MJ Beaumont, InforJeunes ESEM et le CRH Relais Verlaine) afin de proposer à nos publics respectifs un grand rassemblement ludique et citoyen autour d'une thématique de société annuelle définie par les jeunes en amont.

En effet, il nous semble important de valoriser la parole des jeunes et d'échanger avec eux sur ce qu'ils vivent au quotidien. C'est ça aussi le travail en MJ : développer le sens critique des jeunes sur eux-mêmes, sur leur environnement, sur la société, voir sur le monde. Important le fait d'ouvrir un débat citoyen sans moraliser.

Pour 2025, les jeunes ont choisi « la bouffe » comme thématique. En effet, les adolescents pensent souvent avec leurs estomacs. Il faut dire que la nourriture procure du plaisir à beaucoup de monde (on ne va pas s'en cacher).

Cependant, nous évoluons dans une société où différents messages alimentaires marquent nos esprits : « évitez les œufs, sautez un dîner, buvez des jus de fruits, tenez-vous loin du gluten, consommez des probiotiques, etc ». Quid par rapport à la viande rouge, au régime détox, aux minéraux, aux compléments alimentaires, aux féculents, à la nourriture transformée ? Comment distinguer le vrai du faux ? Il paraît que l'individu peut gagner 10 ans de vie à la suite d'un régime alimentaire adapté. Mais à l'heure où les livraisons de produits frais et locaux pullulent, il n'y a jamais eu autant d'ouvertures de fast-foods ... Un paradoxe.

Alors, notre collectif a décidé de réfléchir avec les jeunes sur différents modes de consommation alimentaire, d'aiguiser notre esprit critique pour peut-être envisager une alimentation sur mesure pour demain ... Un vaste chantier nous attend derrière les fourneaux !

Aussi, grâce à un subside « Soutien aux projets jeunes » de la FWB, des activités de sensibilisation ont été menées dans nos différentes structures depuis novembre 2024. Jeu de société de l'Observatoire de la Santé, visite chez des maraîchers, ateliers culinaires, spectacle « JunkFoodBadTrip » de l'ASBL Skatoria (nourriture industrielle transformée), soirée « Dîner Quizz » inter-MJ à Chimay animée par l'Observatoire de la Santé du Hainaut (inclus une exposition temporaire « Fruits et Légumes »), et bien sûr la cerise sur le gâteau : l'impression de ce livre de recettes !

Voici donc un recueil de recettes made in MJ ! Les animateurs, les jeunes, les familles de notre collectif passent à table ! On vous dit tout ! Afin d'essayer de manger d'autres aliments, de prendre plaisir à cuisiner seul ou en groupe, de s'informer sur les améliorations possibles dans les recettes, de manger peut-être plus équilibré, et qui sait ... de gagner peut-être quelques années de vie pour continuer à changer le monde !



Gustativement vôtre !
LEYN Philippe, MJ Beaumont.

Table des matières

 **APÉRO/ENTRÉES** 7

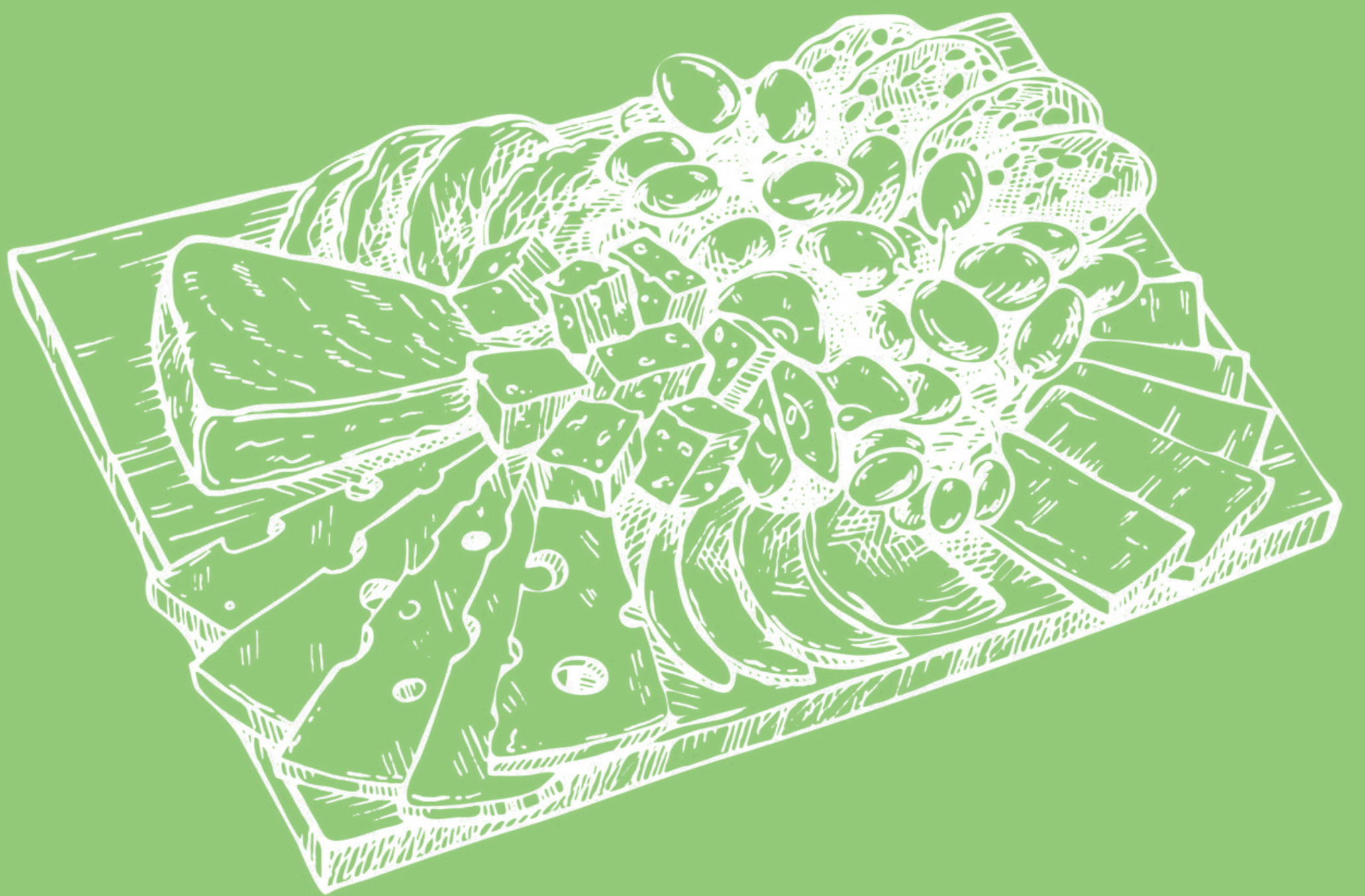
 **PLATS** 29

 **DESSERTS** 55

 **LEXIQUE CULINAIRE** 75



Apéro / Entrées



Ingredients

1KG D'OIGNONS
300GR DE RAISINS SECS
HUILE D'OLIVE
3 CS DE SUCRE EN POUDRE
3 CS DE MIEL
3 CC DE CANNELLE MOULUE
SEL ET POIVRE

Confit d'oignons et raisins secs



Préparation :

1. Peler et hacher finement les oignons.
2. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole.
3. Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposer les oignons hachés dans la casserole et les faire revenir pendant 10 minutes, en remuant bien, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Ajouter ensuite la cannelle en poudre, les raisins secs, le sucre en poudre et le miel liquide dans la poêle et bien mélanger. Cuire à feu doux pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que la sauce aux oignons et aux raisins secs se caramélise.
5. A la fin de la cuisson, saler et poivrer la sauce à votre goût. Mélanger à nouveau.
6. Déguster de suite cette sauce aux oignons et aux raisins secs, pendant qu'elle est encore chaude, avec du couscous par exemple.

Le Truc en +

LE CONFIT D'OIGNONS PEUT AUSSI ACCOMPAGNER LE FROMAGE EN FIN DE REPAS, IL PEUT SE CONSERVER DES MOIS DANS UN BOCAL.



Ingrédients

(4 PERSONNES):

UNE PÂTE FEUILLETÉE
100G VIANDE HACHÉE OU DE JAMBON SERRANO
HUILE D'OLIVE
(AU PIMENT POUR RELEVER UN PEU)
2 ÉCHALOTES
1 GOUSSE D'AIL

Empanada



Préparation :

1. Farce:

Dans un bol, ciseler l'échalote et mélanger avec la viande hachée ou le jambon selon vos préférences.

Faire revenir un peu l'ail finement coupé dans l'huile d'olive et ajouter au mélange en gardant un peu d'huile...

Pour relever la préparation, épicer selon vos préférences.

2. Pâte:

Couper votre pâte en 8 ou 16 parts égales (en 2, puis en 4, puis en 8,)

Présenter la farce sur l'extrémité extérieure de chacun des morceaux, rouler la pâte en partant de l'extérieur vers l'intérieur pour former un croissant. Enfourner 15 min.

Le Truc en +

PEUT SE MANGER À L'APÉRITIF OU EN ENTRÉE SELON LA TAILLE DU CROISSANT.

POUR ADAPTER LE PLAT AUX PLUS JEUNES, UNE PETITE SAUCISSE DE FRANCFORT À LA PLACE DE LA FARCE, ÇA PASSE CRÈME...



Ingrédients

400GR DE POIS CHICHES EN CONSERVE
1 OIGNON
1 GOUSSE D'AIL
2CS DE FARINE
SEL ET POIVRE
PERSIL FRAIS ET CORIANDRE FRAÎCHE
1 CC DE CURCUMA
2 CC DE CUMIN
HUILE NEUTRE

Falafels



Préparation :

1. Egoutter les pois chiches.
2. Dans un saladier, placer tous les ingrédients et mélanger en écrasant les pois chiches pour réaliser une pâte. Ne pas utiliser le mixeur car les boulettes ne se tiendraient pas à la cuisson.
3. Former des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong.
4. Faire frire les boulettes dans une huile chaude 3 minutes ou mettre au four à 180° 30 minutes en les retournant pour une version plus healthy.

Le True en +

EN APÉRO OU POUR REMPLACER LA VIANDE DANS UN WRAP OU ENCORE UN CURRY VÉGÉTARIEN. ACCOMPAGNÉ D'UNE PETITE SAUCE AU YAOURT CITRONNÉE.



Ingrédients

1 PÂTE FEUILLETÉE
4 RONDELLES DE CHÈVRE FRAIS
1 JAUNE D'ŒUF
1 CUILLÈRE À SOUPE DE MIEL LIQUIDE
THYM

Feuilletés chèvre miel



Préparation :

1. Arroser le fromage de miel et saupoudrer de thym. Rabattre les trois bords à la façon d'une enveloppe.
2. Badigeonner les feuilletés de jaune d'œuf.
3. Déposer les feuilletés sur du papier sulfurisé et les cuire 20 mn à four préchauffé à 200°C (thermostat 6-7).

Le Trou en +

POUR UNE VERSION CARNIVORE, AJOUTER DES LARDONS GRILLÉS ET POUR UNE VERSION RICHE EN OMÉGA 3 AJOUTER QUELQUES NOIX.



Ingrédients

500GR DE FARINE
30GR DE LEVURE FRAÎCHE
320ML D'EAU TIÈDE
50ML D'HUILE D'OLIVE
1 GOUSSE D'AIL
DE L'ORIGAN
75GR D'OLIVES NOIRES
TOMATES CERISES
SEL ET POIVRE

Focaccia



Préparation :

1. Délayer la levure dans l'eau tiède.
2. Dans un saladier ou le bol de votre robot : placer la farine, l'huile, une pincée de sel et le mélange eau/levure. Mélanger jusqu'à obtenir une belle pâte homogène.
3. Former une boule, mettre un peu d'huile d'olive sur le dessus et laisser lever entre 30 et 60 minutes dans une pièce chaude. La pâte va doubler de volume.
4. Préchauffer le four à 200°. Placer une feuille de cuisson sur une plaque de four et y transférer la pâte levée. Aplatir légèrement à la main sans l'écraser.
5. Faire des trous dans la pâte et disposer les tomates cerises coupées en 2 ainsi que les olives. Badigeonner d'huile d'olive et de morceaux d'ail, d'origan, saler et poivrer et enfourner le tout pendant 25 minutes.

Le Truc en +

UNE RECETTE DÉCLINABLE À L'INFINI CAR VOUS POUVEZ GARDER LA RECETTE DE LA PÂTE ET CHANGER LES GARNITURES (PARMESAN/ROMARIN, COPPA/PISTACHE, JAMBON/EMMENTAL)



Ingrédients

370 G DE FARINE DE BLÉ TYPE 55
2 CC DE LEVURE BOULANGÈRE (10 G)
2 CS D'HUILE OLIVE (30 ML)
180 G D'EAU ENVIRON
1 CC RASE DE SEL (6 G).

Gressins



Préparation :

1. Réhydrater la levure 5 mn dans 30 ml d'eau.
2. Mettre dans le bol du batteur la farine, la levure, l'huile d'olive. Pétrir comme une pâte à pain au robot avec l'eau en ajoutant le sel en dernier. Pétrir pendant 10/15 mn pour avoir une belle boule élastique. La quantité d'eau est variable et dépend de la farine. Ne pas hésiter à en rajouter un peu "au compte goutte" si besoin pour avoir une pâte souple.
3. Recouvrir d'un film alimentaire ou d'un torchon bien propre et laisser lever 1h.
4. Quand la pâte a gonflé, prélever un peu de pâte et faire un boudin d'environ 1 cm de diamètre en le roulant avec les doigts pour l'étirer jusqu'à une vingtaine de cm de long.
5. Les déposer sur la plaque du four munie d'une feuille de papier cuisson
6. Cuire au four à 230° pendant 10/12 mn en surveillant la coloration !

Le Truc en +

LES GRESSINS PEUVENT ÊTRE RÉALISÉS "NATURE" OU ENCORE EN LES PARSEMANT DE SÉSAME, DE GRAINES DE PAVOT, D'UN MÉLANGE POIVRE ET SEL... A VOUS D'INNOVER !



Ingrédients

POUR LA PÂTE: 200GR DE FARINE A GYOZA OU DE FARINE DE BLÉ

POUR LA FARCE: 300GR DE VIANDE DE PORC OU POULET HACHÉ

2 FEUILLES DE CHOU BLANC

1 BLANC DE POIREAU

1CS D'HUILE SEL, CIBOULETTE, 1CÀC DE GINGEMBRE RÂPÉ, 1 CÀS DE SAUCE SOJA 1CC DE SUCRE

Gyozas



Préparation :

1. Dans un saladier, verser la farine et 15cl d'eau bouillante. Faire une boule et laisser reposer 30 minutes.
2. Préparer la farce : couper finement le chou et le poireau, faire revenir 3 minutes tous les ingrédients de la farce dans une poêle avec un peu d'huile. Tout remettre dans un cul de poule et assaisonner.
3. Fariner le plan de travail et réalisez de petites boules de pâtes (3 cm) et les étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour réaliser des disques de 10 cm de diamètre.
4. Disposer une cuillère à café de farce au centre du cercle. Humidifier le tour avec un peu d'eau et replier le gyoza en 2 en pinçant le bord pour qu'il soit dentelé.
5. Faire cuire vos gyozas avec de l'huile pour faire dorer un côté, ensuite, pour terminer la cuisson à la vapeur, jetez 10 cl d'eau dans la poêle et couvrez aussitôt. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, c'est cuit (1 minute) .

Le **T**ruc en +

ON PEUT AUSSI RÉALISER LA RECETTE 100% VÉGÉTARIENNE EN Y AJOUTANT DES CHAMPIGNONS COUPÉS TRÈS FINS ET DES CAROTTES RAPÉES QUE L'ON FAIT ÉGALEMENT REVENIR AVEC LES LÉGUMES DE BASE.



Ingrédients

2,5 G DE BEURRE
SEL- POIVRE
1/4 DE BUCHETTE DE CHÈVRE
1 CAROTTE
1 OIGNON
1 BUTTERNUT
1 CUBE DE BOUILLON DE VOLAILLE
1/2 BERLINGOT CRÈME ÉPAISSE

Mousse de butternut



Préparation :

1. Faire fondre le beurre dans une grande casserole et y ajouter l'oignon émincé. Faire dorer légèrement.
2. Peler la courge butternut, la couper en gros morceaux et l'ajouter dans la casserole.
3. Répéter l'opération pour les carottes.
4. Emietter le cube de volaille, mélanger, laisser cuire 2 min puis ajouter l'eau jusqu'à mi-hauteur. Ajouter le chèvre émiété et laisser mijoter sur feu moyen pendant 25 à 30 min.
5. Vérifier la cuisson en piquant les légumes avec un couteau et rectifier l'assaisonnement.
6. Passer la préparation au blender/mixer.

Le **Trou** en +

POUR DÉCORER VOS VERRINES : CHIPS DE BETTERAVES, COPPA GRILLÉE, LARD PETIT DÉJEUNER CROUSTILLANT, TUILES DE PARMESAN, DÉS DE JAMBON, NOIX, POPCORN SALÉ, ...



Ingrédients

20 TOMATES CERISES
1 BOULE DE MOZZA
16 FEUILLES DE BASILIC OU 2 CC DE PESTO
70 GR PARMESAN
100 GR JAMBON CRU OU BLANC
130 GR DE FARINE
1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
8CL DE LAIT
5CL D'HUILE D'OLIVE
2 OEUFS
SEL ET POIVRE

Muffins salés



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Couper les tomates cerises en 4 et les faire revenir avec un filet d'huile d'olive à la poêle pour les faire dégorger. Réserver.
3. Pendant ce temps, couper la mozza en dés et ciseler le basilic. Couper le jambon en petits morceaux.
4. Dans un plat, mélanger : farine, levure, parmesan, œufs, lait, huile. Ajouter enfin les tomates, le jambon et la mozza. Saler et poivrer.
5. Verser la préparation dans les moules à muffins en silicone.
6. Enfourner 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.
7. Muffins à déguster froids ou chauds, en apéro ou en plat accompagnés d'une salade.

Le Trou en +

VOUS POUVEZ GARDER LA BASE DE LA RECETTE ET CHANGER LES LÉGUMES, LE FROMAGE, POUR ACCOMODER LES RESTES PAR EXEMPLE.



Ingredients

1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE
FROMAGE KIRI
5 GR DE LEVURE CHIMIQUE
1 PINCÉE DE SEL
300 GR DE FARINE
250 GR DE YAOURT NATURE
DE L'EAU TIÈDE

Naan Cheese



Préparation :

1. Mélanger la farine avec le sel, la levure, l'huile et le yaourt.
2. Travailler la pâte et ajoutez si besoin un peu d'eau tiède afin d'obtenir une pâte molle. Laisser reposer 10 minutes.
3. Séparer la pâte en 6 parts que l'on aplatit en forme de galette.
4. Parsemer généreusement de fromage et redonner un ou deux tours à la pâte (c'est à dire la replier et la repasser au rouleau).
5. Cuire dans une poêle épaisse à revêtement antiadhésif pendant 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la galette soit bien gonflée.
6. Servir très chaud.

Le True en +

ACCOMPAGNEZ VOS NAAN CHEESE D'UNE BELLE SALADE POUR COMPLETER LE REPAS.



Ingrédients

350 GR DE FARINE
110 ML D'EAU
100 ML DE LAIT
20 GR DE LEVURE FRAÎCHE
10 GR DE SUCRE
20 GR DE BEURRE MOU
1 CC SEL
1 ŒUF

VERSION SALÉE: MORCEAUX DE FROMAGE
VERSION SUCRÉE: CARRÉS DE CHOCOLAT

Pain bretzel farci



Préparation :

1. Mélanger l'eau et le lait et les faire tiédir au micro-onde avant d'y délayer la levure. Laisser la levure travailler quelques minutes.
2. Dans un grand bol ou un robot ménager, placer la farine, le sel, le beurre et mélanger. Ajouter ensuite tous les liquides et pétrir pour obtenir une pâte homogène. Laisser lever sous un essuie humide 45 min.
3. Déposer la pâte sur un plan de travail fariné et façonner 16 morceaux égaux. Aplatir chaque morceau avec la main et y déposer la garniture choisie. Refermer ensuite la boule en ramenant la pâte sur elle-même.
4. Dans une casserole d'eau bouillante (salée pour la version salée) faire bouillir 30 secondes chaque boule avant de les disposer sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson. Les coller pour faire une jolie forme ou les séparer.
5. Badigeonner de jaune d'œuf et enfourner à 200° 15 minutes.

Le *Truc* en +

CETTE RECETTE, SALÉE OU SUCRÉE PEUT SERVIR À ACCOMODER LES RESTES. FARCIR DE RESTE DE BOLOGNAISE OU POUR UNE VERSION SUCRÉE, DE COMPOTE DE POMMES MAISON ET SAUPOUDRÉ DE SUCRE GLACE.



Ingrédients

300 GR + 450 GR DE FARINE
450 ML D'EAU TIÈDE
70 ML D'HUILE DE TOURNESOL
40 GR DE LEVURE FRAÎCHE
1 CS DE SUCRE
1 CS DE SEL
DU LAIT POUR LA DORURE
+ FARINE POUR MANIPULER LA PÂTE

Pain tresse familial



Préparation :

1. Préchauffer le four à 190°.
2. Placer la levure dans l'eau tiède et la délayer.
3. Dans un saladier ou le bol d'un robot pétrisseur (avec crochet), mélanger 300 gr de farine, l'eau avec la levure, le sucre, mélanger et laisser reposer 10 minutes.
4. Incorporer ensuite 450 gr de farine, l'huile et le sel, pétrir à la main ou au robot, la pâte doit rester collante, c'est normal.
5. Fariner vos mains pour diviser la pâte en 3 morceaux et les étirer pour pouvoir les tresser.
6. Tresser la pâte directement sur la feuille de cuisson sur la plaque du four. Badigeonner de lait (ça évite d'utiliser un jaune d'œuf).
Enfourner 25 minutes.

Le True en +



UN GRAND PAIN À PARTAGER EN FAMILLE OU ENTRE AMIS. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT AJOUTER DES TOMATES CERISES ET DU PESTO DANS LES PLIS DES TRESSES.

Ingrédients

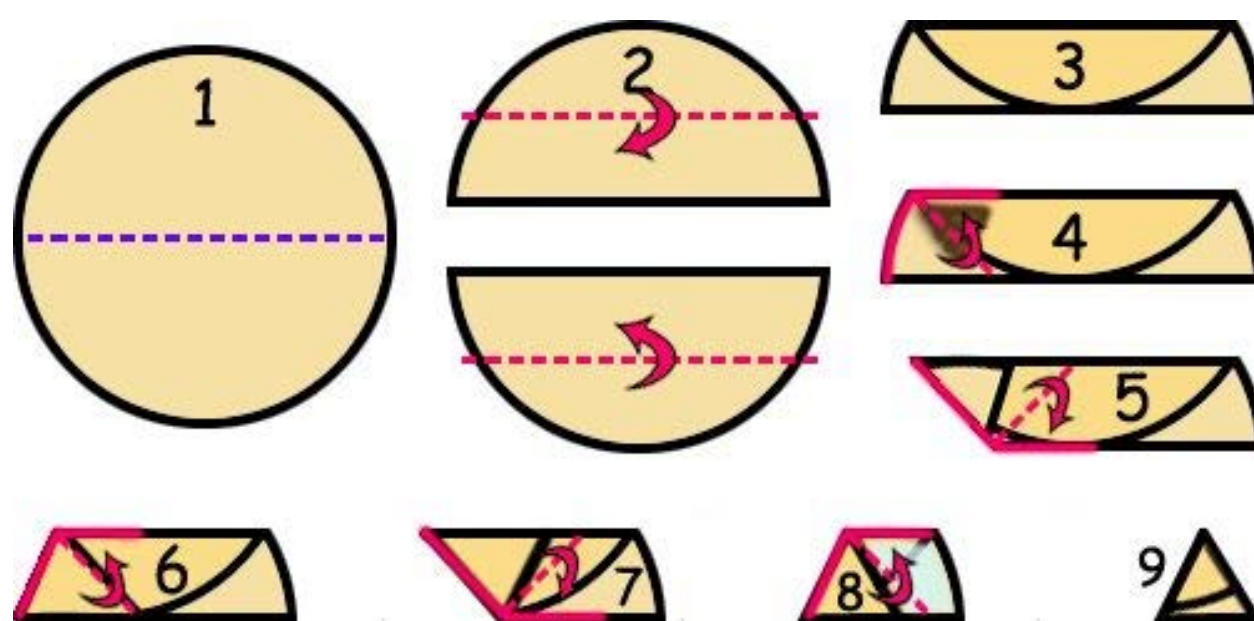
8 FEUILLES DE BRICK
150 GR DE POMMES DE TERRE
1 OIGNON
1 CAROTTE
1/2 COURGETTE
HUILE D'OLIVE
CORIANDRE CISELÉE ET ÉPICES
(CUCUMA- CURRY-POIVRE -SEL,...)

Samosas



Préparation :

1. Faire cuire les pommes de terre épluchées dans l'eau bouillante.
2. Pendant ce temps, émincer l'oignon et le faire revenir à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Couper tous les légumes en dés et les faire revenir avec l'oignon 8-10 minutes.
3. Dans un saladier, écraser les pommes de terre, ajouter les légumes et épicer à votre goût et mélanger.
4. Préchauffer le four à 180°.
5. Couper les feuilles de brick en 2 et après avoir ajouté la farce, procéder au pliage comme indiqué sur le schéma ci-dessous.
6. Enfourner 10 minutes sur une feuille de papier sulfurisé.



Le Truc en +

UNE PETITE SAUCE RÉALISÉE À BASE D'UN YAOURT NATURE, CITRON, SEL, POIVRE ET QUELQUES ÉPICES (CORIANDRE, CIBOULETTE CISELÉE OU TOUT SIMPLEMENT 1 CC DE CURRY).

Ingrédients

500 GR DE PANCETTA
600 GR DE PETIT POIS
2 CS DE CRÈME ÉPAISSE
2 CS DE TAPIOCA

Soupe de petits pois pancetta



Préparation :

1. Faire bouillir 1 L d'eau dans une casserole et y faire cuire les petits pois 10 min.
2. Pendant ce temps, faire revenir la pancetta coupée en petit dés dans une poêle sans ajouter de matière grasse.
3. Une fois le tout cuit, mixer les petits pois, la moitié des lardons, la crème fraîche et 3 louches d'eau de cuisson.
4. Passer la préparation au chinois.
5. Porter le velouté à ébullition et ajouter le tapioca. Réduire le feu au minimum et laisser mijoter 7 min en remuant régulièrement.
6. Servir et répartir le reste des lardons.

Le *Truc* en +

ASTUCE ANTI GASPI : UN RESTE DE PAIN ? COUPEZ-LE EN PETIT DÉS ET LES FAIRE REVENIR DANS UNE POÊLE AVEC UN MORCEAU DE BEURRE ET DE L'AIL FRAIS.



Ingredients

1 GROSSE COURGE BUTTERNUT (ENVIRON 1 KG)
1 OIGNON, FINEMENT ÉMINCÉ
2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
2 CUILLÈRES À CAFÉ DE GINGEMBRE FRAIS RÂPÉ
750 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES (FAIBLE EN SODIUM)
80 GR DE YAOURT GREC NATURE ('SUBSTITUT DE CRÈME POUR RÉDUIRE LES MATIÈRES GRASSES')

Soupe froide au butternut gingembre et yaourt



Préparation :

1. Peler et couper la courge butternut en cubes.
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen et ajouter l'oignon émincé. Faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide.
3. Ajouter le gingembre frais râpé et faites cuire pendant 1 minute, en remuant bien.
4. Incorporer les cubes de butternut et le bouillon de légumes. Porter à ébullition puis réduire le feu. Laisser mijoter pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre.
5. Une fois la cuisson terminée, retirer du feu et laisser refroidir légèrement. Mixer la soupe avec un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse.
6. Ajouter le yaourt grec, puis mélanger à nouveau. Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût.

Le Truc en +

VOUS POUVEZ FAIRE GRILLER LES GRAINES DE COURGES ET PARSEMER VOTRE SOUPE POUR AJOUTER DE LA TEXTURE !



Tes recettes

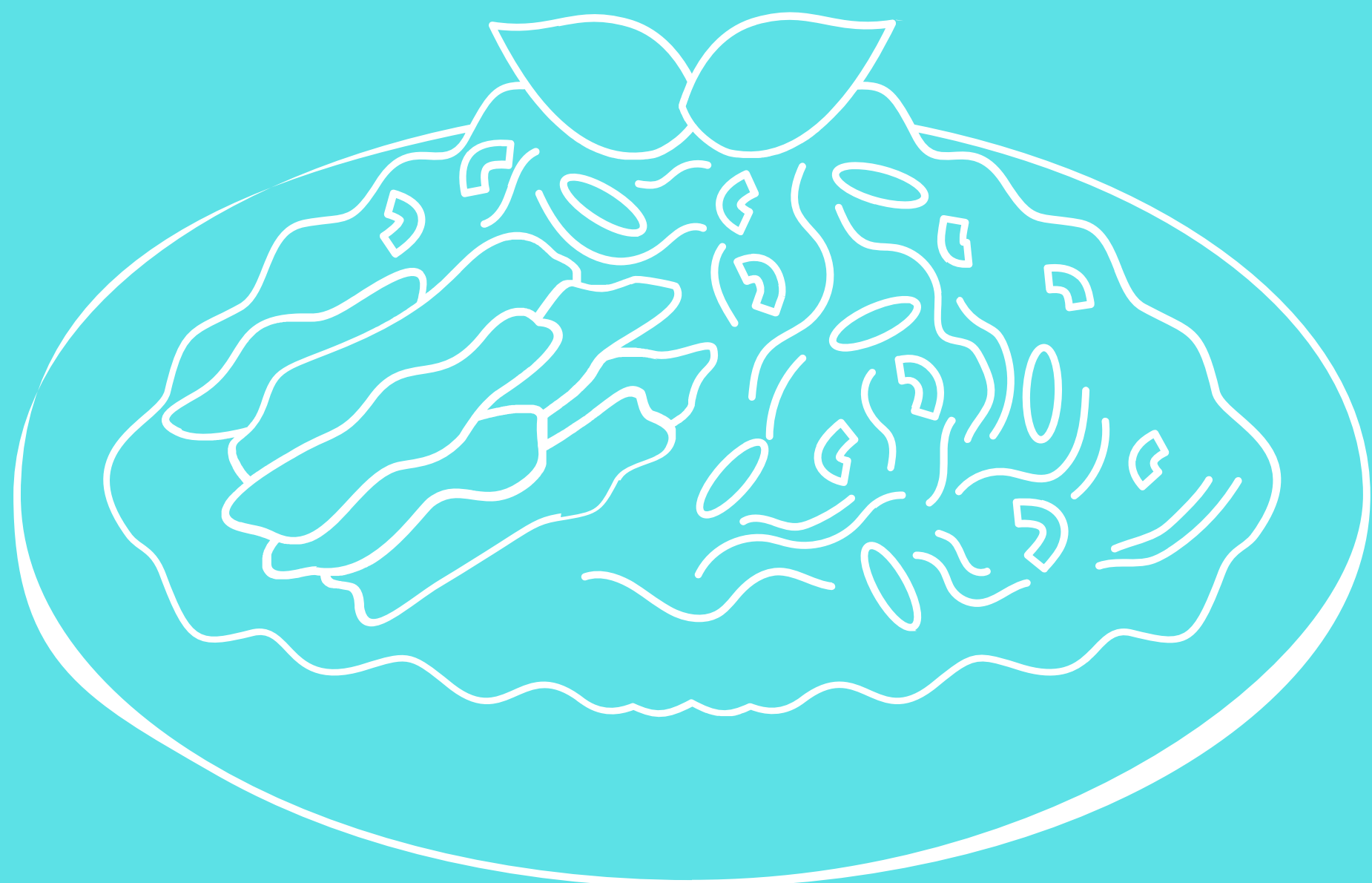
perso

d

i

u

Plats



Ingrédients

2 CAROTTES
6 TOMATES
2 NAVETS
2 COURGETTES
3 OIGNONS
250 GR DE CHAMPIGNONS
2 BOÎTES DE TOMATES PELÉES
1 BOÎTE DE CONCENTRÉ DE TOMATES
BASILIC
1 KG DE HACHÉ
HUILE D'OLIVE
AIL
ORIGAN

Bolognaise aux légumes



Préparation :

1. Nettoyer tous les légumes, l'ail et les oignons.
2. Hacher très finement les légumes et oignons.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites y revenir les légumes hachés + 3 gousses d'ail.
4. Une fois les légumes bien revenus (attention, ils ne doivent pas brunir), ajouter la viande. Mélanger soigneusement le tout. Laisser mijoter tout doucement jusqu'à ce que la viande soit cuite et bien émietée.
5. Ajouter à cette base de viande les tomates concassées, la purée de tomates, le basilic, la gousse d'ail restante, les autres épices selon votre goût.
6. Laisser mijoter tout doucement pendant au moins 2 heures, en surveillant de temps en temps afin que ça ne brûle pas.

Le **T**ruc en +

VOUS POUVEZ, SELON LES GOÛTS, AJOUTER DE LA HARISSA, DES POIVRONS..
ON N'OUBLIE PAS LE FROMAGE ! (GRUYERE OU PARMESAN).



Ingrédients

500 GR DE POULET EN DÉS
1 GROS OIGNON ET 3 GOUSSES D'AIL
2 CM DE GINGEMBRE FRAIS
400 GR TOMATES PELÉES EN MORCEAUX
40 GR DE BEURRE
1 YAOURT VELOUTÉ NATURE
12 CL DE CRÈME LIQUIDE
JUS D'UN DEMI CITRON
3 CC DE GARAM MASSALA
1/2 CC DE CORIANDRE EN POUDRE
SEL & POIVRE
DES FEUILLES DE CORIANDRE
RIZ BASMATI OU NAAN POUR SERVIR

Butter chicken



Préparation :

1. On commence par la marinade : dans un bol, mélanger le yaourt avec les 2 gousses d'ail râpées, la moitié du gingembre frais râpé, 2 cuillères à café de garam massala, le jus de citron, saler puis ajouter la poitrine de poulet coupée en petits morceaux. Réserver au frais pendant 2 bonnes heures ou le temps de préparer la sauce au beurre si vous manquez de temps.
2. Dans une casserole, mettre l'huile à chauffer puis y faire blondir l'oignon haché, puis ajouter le reste d'ail et de gingembre râpés, laisser cuire quelques minutes. Ajouter une cuillère à café de garam massala, la coriandre, la tomate puis laisser cuire en mélangeant bien de temps à autre pour éviter que ça attache, compter une quinzaine de minutes de cuisson.
3. Passé ce temps, mixer la sauce puis ajouter le beurre et la crème et laisser mijoter 5 bonnes minutes.
4. Entre temps, faire dorer les morceaux de poulet dans une poêle avec un peu d'huile de tournesol. Une fois les morceaux cuits, les ajouter à la sauce et faire mijoter le tout 5 à 10 minutes.
5. Dresser sur un plat creux accompagné de riz basmati puis parsemer de feuilles de coriandre ciselées.

Le *Truc* en +

LE PLAT S'ACCOMPAGNE DE RIZ OU ENCORE DE NAAN DONT VOUS TROUVEREZ LA RECETTE PAGE 17. POUR UNE VERSION NAAN AU FROMAGE : VOUS POUVEZ INSÉRER UN CARRÉ DE KIRI (OU ÉQUIVALENT) DANS LA BOULE DE PÂTE AVANT DE L'APLATIR.



Ingredients

1 POIVRON ROUGE COUPÉ EN FINES LAMELLES
1 POIVRON JAUNE COUPÉ EN FINES LAMELLES
1 OIGNON COUPÉ EN FINES LAMELLES
2 GOUSSES D'AIL HACHÉES
6 TOMATES COUPÉES EN DÉS
1 CC DE PAPRIKA DOUX
1 CC DE CUMIN
1 BÂTON DE CANNELLE (FACULTATIF)
1 CC DE SEL, POIVRE
100 GR FROMAGE FRAIS (TYPE FÉTA) ÉMIETTÉ
4 ŒUFS

Chakchouka



Préparation :

1. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile. Faire revenir les poivrons, l'oignon et l'ail env. 5 min à feu moyen.
2. Ajouter les tomates coupées en dés et les épices (poivre inclus), mijoter 20-25 min à feu moyen, sans couvrir et en remuant de temps à autre.
3. Former 4 puits, casser 1 œuf dans chaque puits. Placer le couvercle pour pocher les œufs env. 5 min jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit cuit. Le jaune d'œuf peut être encore moelleux ou liquide.
4. Décorer la chakchouka de coriandre, de persil ou d'autres fines herbes.
5. Servir avec du fromage émietté et un morceau de pain grillé.

Le **T**rou en +

IL VOUS RESTE DES LÉGUMES ? PAS DE SOUCIS, LE LENDEMAIN, ÉTALEZ-LES SUR UNE PÂTE FEUILLETÉE AVEC UN PEU DE FROMAGE RAPÉ ET ENFOURNER 15 À 20 MINUTES. AVEC UNE PETITE SALADE, VOUS VOILÀ AVEC UN NOUVEAU REPAS SAVOUREUX.



Ingrédients

50 GR DE BEURRE
2 OIGNONS
2 GOUSSES D'AIL
500 GR DE BŒUF HACHÉ
1 CC DE POUDRE DE CHILI
2 CC DE CUMIN EN POUDRE
65 GR DE CONCENTRÉ DE TOMATES
1 GROSSE BOITE D'HARICOTS ROUGES
30 CL DE BOUILLON DE BŒUF
SEL, POIVRE
CRÈME FRAÎCHE
1 QUARTIER DE CITRON
DU FROMAGE RÂPÉ

Chili con carne



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Hacher l'oignon et l'ail.
3. Dans une cocotte en fonte, faire fondre le beurre, et ensuite dorer doucement l'oignon et l'ail.
4. Incorporer le bœuf haché et laisser cuire doucement 10 min.
5. Mélanger le chili, le cumin, le concentré de tomates, et incorporer le tout au bœuf. Ajouter les haricots, le bouillon, du sel et du poivre.
6. Couvrir et cuire 25 min au four.
7. Servir le chili con carne chaud et dans une assiette creuse.

Il ne vous reste plus qu'à déguster votre merveilleux chili con carne autour d'une table conviviale.

Le True en +

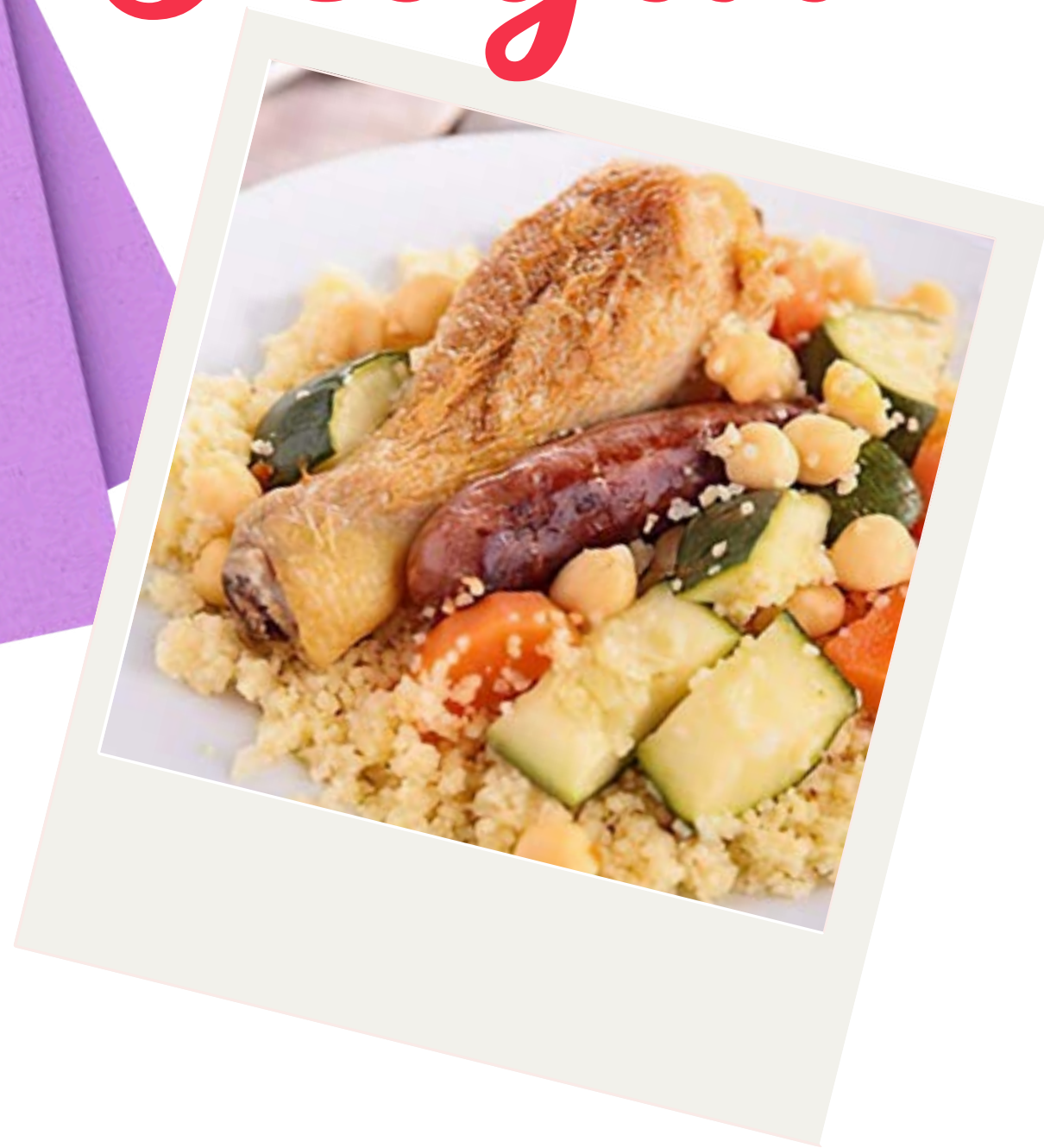
POUR AVOIR UN PEU PLUS DE GOÛT VOUS POUVEZ Y AJOUTER UNE CUILLÈRE DE CRÈME FRAÎCHE, DU FROMAGE RÂPÉ ET 1 QUART DE CITRON QUE VOUS PRESSEZ PAR DESSUS. SYMPA À DÉGUSTER ENTRE POTES AVEC DES CHIPS TORTILLAS ET DU CHEDDAR, PASSER 5 MINUTES AU FOUR.



Ingrédients

2 COURGETTES
5 CAROTTES
10 NAVETS
400 GR DE POIS CHICHES
3 TOMATES
12 MERGUEZ
8 PILONS DE POULET
2 BOITES DE CONCENTRÉ DE TOMATES
HUILE D'OLIVE
3 CS D'ÉPICES À COUSCOUS
2 CUBES DE BOUILLON DE BOEUF
1 CC DE HARISSA

Couscous Royal



Préparation :

1. Laver, éplucher les carottes, les navets et les tomates et les couper en cubes.
2. Dans une grande casserole, verser 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettre à chauffer et faire dorer les pilons de poulet. Quand ils sont dorés, verser l'équivalent d'1 litre d'eau, ajouter les cubes de bouillon de bœuf, le concentré de tomates, les carottes, navets et tomates, les épices à couscous et l'harissa.
3. Laisser cuire 25 mn.
4. En attendant, laver, couper les courgettes en cubes et égoutter les pois chiches.
5. Une fois les 25 mn écoulées, ouvrir et rajouter les courgettes et les pois chiches.
6. Remettre sur le feu et laisser mijoter 1h à feu doux.
7. Cuire vos merguez sur un grill ou à la poêle.
8. Servir accompagné d'une semoule fine.

Le Truc en +

SI VOUS AIMEZ L'ASSOCIATION, SUCRÉ/SALÉ RENDEZ-VOUS PAGE 8 POUR SUBLIMER VOTRE COUSCOUS ET ÉPATER VOS INVITÉS.



Ingrédients

POUR LA PÂTE:
250 GR DE FARINE 5CL D'HUILE DE MAIS,
10 CL D'EAU, 1 PINCÉE DE SEL
POUR LA GARNITURE:
70 GR DE BLEU D'Auvergne (OU TOUT AUTRE
FROMAGE BLEU)
1 GROSSE POIRE À CHAIR FERME
120 GR DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
1 PETITE ÉCHALOTTE
6 NOIX

Flammekueche d'hiver



Préparation :

1. Préchauffer le four à 220°.
2. Pour la pâte : mélanger tous les ingrédients et pétrir pour avoir une pâte bien homogène. Étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé, elle doit être très très fine 3-4 mm.
3. Laver la poire puis l'équeuter.
4. Étaler la crème fraîche sur la pâte. Couper la poire en tranches très fines (le plus pratique étant de la couper à la mandoline) dans le sens de la longueur. Disposer les tranches de poire sur la crème. Détailler l'échalote épluchée en petites lanières et les disposer sur la flammekueche. Parsemer ensuite de petits morceaux de bleu d'Auvergne.
5. Enfourner le tout pour 12 à 15 de minutes. Pendant ce temps, casser les noix et les détailler en cerneaux (ou plus petits morceaux si vous le souhaitez).
6. Lorsque les bords de tarte colorent et que le fromage est bien fondu, sortir du four, parsemer de noix et servir.

Le **T**ruc en +

POUR LA VERSION DE LA FLAMMEKUECHE CLASSIQUE, GARDER UNIQUEMENT LA CRÈME ET REMPLACER LA GARNITURE PAR DES OIGNONS ET DES LARDONS. A SERVIR AVEC UNE PETITE SALADE VINAIGRÉE POUR RAFRAICHIR.



Ingrédients

2 COURGETTES
200 ML DE LAIT ÉCRÉMÉ
200 ML DE CRÈME
2 OEUFS
300 GR DE FARINE
1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
BASILIC EN POUDRE OU 1 CS DE PESTO
50 GR DE FROMAGE RAPÉ
SEL ET POIVRE

Gaufres de courgettes



Préparation :

1. Eplucher et râper les courgettes à l'aide d'une mandoline dans un plat.
2. Ajouter les œufs entiers, le lait, la crème, les herbes ou le pesto ainsi que le fromage et mélanger.
3. Mélanger la farine et la levure et ajouter en 2x au mélange précédant afin d'éviter les grumeaux. Saler et poivrer légèrement.
4. Verser 1 grosse cuillère par gaufre dans votre gaufrier, cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
5. En apéro ou en plat avec une tranche de saumon fumé ou de jambon ...

Le *Trou* en +

A AGRÉMENTER D'UNE CHANTILLY SALÉE : A L'AIDE D'UN MIXEUR, RÉALISER UNE CHANTILLY SALÉE AVEC DE LA CRÈME ENTIÈRE. UNE FOIS MONTÉE, AJOUTER UN FILET DE JUS DE CITRON, DE SEL, DU POIVRE ET DE L'ANETH.



Ingrédients

MUSCADE
SEL
POIVRE
BEURRE
1 OIGNON
15 CL DE CRÈME FRAÎCHE
1 KG DE POMMES DE TERRE
500 GR À 1 KG D'ÉPINARDS FRAIS
600 GR DE VIANDE HACHÉE
10 CL DE LAIT
DU FROMAGE RÂPÉ

Flachis parmentier aux épinards



Préparation :

1. Eplucher les pommes de terre et les cuire dans une casserole d'eau salée.
2. Faire revenir l'oignon coupé finement dans du beurre. Ajouter la viande hachée, le sel, le poivre et faire cuire le tout. Disposer dans le fond du plat à gratin.
3. Dans une poêle, cuire les épinards que vous aurez préalablement nettoyés, dans un fond d'eau et avec un peu de beurre. Disposer les épinards dans le plat à gratin, formant une nouvelle couche.
4. Lorsque les pommes de terre sont cuites, égouttez-les. Ajouter du beurre, du poivre, de la muscade et le lait et réduire le tout en purée. Former une nouvelle couche, dans le plat à gratin.
5. Parsemer de fromage râpé et placer le plat au four pour gratiner le tout.



Le *Truc* en +

VOUS POUVEZ REMPLACER LE LAIT PAR DE LA CRÈME ET AJOUTER DU FROMAGE DANS VOTRE PURÉE ! UN DÉLICE !

LES ÉPINARDS PEUVENT ÊTRE REMPLACÉS PAR N'IMPORTE QUEL AUTRE LÉGUME DE SAISON !
UNE VERSION VEGGIE EST POSSIBLE : REMPLACEZ LA VIANDE PAR DU SEITAN OU AUTRES ALTERNATIVES VÉGÉTARIENNES !

Ingrédients

1 PETIT PAIN
125 GR DE HACHÉ PORC/BOEUF
1 TRANCHE DE FROMAGE À RACLETTE
DES LARDONS
SAUCE AU CHOIX
OIGNONS
SALADE
SEL, POIVRE

Hamburger maison



Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°, une fois chaud, mettre les pains à cuire ou les préparer maison (page 40).
2. Couper les oignons en lamelles, cuire une partie et garder quelques lamelles crues.
3. Cuire la viande et en fin de cuisson y ajouter la tranche de fromage pour la faire fondre.
4. Cuire les lardons dans une poêle sans huile.
5. Assembler votre hamburger en y ajoutant tous les ingrédients ainsi que votre sauce préférée.

Le Truc en +

VOUS POUVEZ AJOUTER UNE RONDELLE DE TOMATE, DE LA SALADE, DES CORNICHONS...
POUR UNE MEILLEURE AMBIANCE, FAIRE CUIRE LES HAMBURGERS À LA PLANCHA, TOUS
ENSEMBLE AUTOUR D'UNE TABLE.



Ingrédients

FARINE
SEL
POIVRE
200 GR DE CAROTTES
2 OIGNONS
400 GR DE TOMATES CONCASSÉES
10 CL D'HUILE
4 TRANCHES DE JARRET DE VEAU
D'ENVIRON 200 GR CHACUNE
3 GOUSSES D'AIL
20 CL DE VIN BLANC SEC
UN BOUQUET GARNI

Ossobuco



Préparation :

1. Fariner la viande, tapoter pour retirer l'excédent. Les faire dorer sur toutes les faces dans une cocotte-minute avec un fond d'huile.
2. Peler et couper les carottes en rondelles épaisses, émincer les oignons, hacher l'ail. Les ajouter dans la cocotte, ainsi que les tomates et le vin blanc. Saler, poivrer, ajouter le bouquet garni et fermer la cocotte.
3. Laisser cuire 45 min à partir de la mise en rotation de la soupape, à feu doux.

Le Truc en +

VOUS POUVEZ ACCOMPAGNER L'OSSO BUCCO DE TAGLIATELLES FRAÎCHES MAIS AUSSI Y AJOUTER AVANT DE SERVIR UN PEU DE PARMESAN ET DE GREMOLATA (PERSILLADE ITALIENNE UTILISÉE POUR ASSAISONNER TRADITIONNELLEMENT LES VIANDES BLANCHES EN ITALIE).



Ingrédients

POUR 6 PAINS
40 GR DE LEVURE FRAÎCHE
280 ML D'EAU TIÈDE
80 GR DE BEURRE FONDU
50 GR DE SUCRE
1 OEUF
1 CC DE SEL
500 GR DE FARINE
POUR LA DORURE
(1 JAUNE D'OEUF AVEC 1 CS DE LAIT)

Pains burger



Préparation :

1. Dans un saladier ou le bol d'un robot, délayer la levure dans l'eau tiède et ajouter le sucre et le beurre fondu. Laisser reposer 5 minutes (ça va faire des bulles).
2. Ajouter la farine pour former une pâte molle et pétrir 3 minutes, ça colle, c'est normal.
3. Enfin, mettre la pâte sur votre plan de travail, former un "boudin" et diviser la pâte en 6. Former 6 boules de pâte, n'hésitez pas à vous fariner les mains au besoin. Pour avoir de jolies boules, aplatir chaque pâte et ramener les bords vers l'intérieur avant de les retourner.
4. Disposer sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé, couvrir d'un essuie et laisser lever 30 minutes. A 20 minutes, préchauffer votre four à 220°.
5. Avant d'enfourner, badigeonner du mélange lait, œufs, parsemer de graines (sésame, pavot, ... c'est facultatif). Mettre au four entre 8 et 12 minutes, laisser refroidir sur une grille.

Le *Truc* en +

POUR LE RESTE, REPORTEZ VOUS À LA RECETTE DU BURGER MAISON PAGE 38. AVEC CETTE RECETTE, VOUS POUVEZ ÉGALEMENT RÉALISER DES BUNS FARCIS. LORSQUE VOUS APLATISSEZ CHAQUE BOULE, Y INSÉRER UNE FARCE : RESTE DE SAUCE TOMATES AVEC MOZZA OU RESTE DE CHILI AVEC DU CHEDDAR, BÉCHAMEL FROMAGE ET JAMBON.



Ingrédients

POUR LES CRÊPES: 500 GR DE FARINE
250 GR DE LAIT
100 GR DE BEURRE
10 GR DE SEL
1/2 SACHET DE LEVURE
POUR LA GARNITURE : 6 TRANCHES DE JAMBON
DE PARME
200 GR DE MOZZA RÂPÉE
1 POT DE PESTO
1 SACHET DE ROQUETTE
2 TOMATES

Piadine



Préparation :

1. Faire ramollir le beurre au micro-ondes ou le sortir du frigo à l'avance.
2. Mélanger tous les ingrédients pour les crêpes afin d'obtenir une pâte lisse et homogène en pétrissant à la main quelques minutes.
3. Diviser la pâte en 6 boules.
4. Préchauffer le four à 180°.
5. Etaler au rouleau chaque pâton finement (0.5 mm) et faire cuire sans matière grasse chaque crêpe dans une poêle chaude 1 minute de chaque côté (jusqu'à voir apparaître de légères taches brunes).
6. Une fois les crêpes cuites, les garnir de pesto, de tranches de tomates, du jambon, de mozza râpée sur une moitié. Replier les crêpes sur elles-mêmes avant de les déposer sur une plaque avec du papier sulfurisé.
7. Enfourner juste quelques minutes afin de faire fondre la mozza.

Le **T**ruc en +

UNE RECETTE QUI SE DÉCLINE EN FONCTION DES ENVIES ET DES RESTES DU FRIGO. A TESTER : RESTE DE LÉGUMES GRILLÉS OU DE RATATOUILLE AVEC DE LA CHAIR À SAUCISSE OU ENCORE UNE VERSION MORTADELLE PISTACHE , UN VRAI RÉGAL.



Ingrédients

POUR 4 PIZZAS:
500 GR DE FARINE
260 ML D'EAU TIÈDE
20 GR DE LEVURE FRAÎCHE
1 CS D'HUILE D'OLIVE
1 CC DE SEL
GARNITURE:
COULIS DE TOMATE ET MOZZA RAPÉE
+ LE RESTE AU CHOIX

Pizzas



Préparation :

1. Délayer la levure dans l'eau tiède.
2. Dans un cul de poule, mélanger tous les ingrédients de la pâte et pétrir (soit au robot, soit à la main) jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
3. Laisser reposer au minimum 1h, sous un essuie humide (le passer à l'eau et l'essorer, ça évite que la pâte se dessèche et colle en gonflant).
4. Dégazer la pâte et la séparer en 4 boules.
5. Aplatir chaque pizza à l'aide d'un rouleau en farinant bien le plan de travail.
6. Disposer chaque pâte sur du papier sulfurisé (avant de les garnir) et ensuite, étaler une grosse cuillère de coulis de tomate, parsemer de mozza et des autres ingrédients (champignon, jambon, poivron, ...).
7. Enfourner à 180° jusqu'à ce que la cuisson vous convienne.

Le *Truc* en +

ENVIE D'UN DESSERT OU VOUS N'ÊTES PAS 4 À LA MAISON ? JE VOUS PROPOSE DE CUIRE UNE PÂTE SANS GARNITURE ET D'Y ÉTALER DE LA PÂTE À TARTINER ET QUELQUES FRUITS EN FONCTION DES SAISONS (BANANE, FRAISES,...).



Ingredients

3 OIGNONS JAUNES
6 BLANCS DE POULET
UNE BRIQUE DE LAIT DE COCO
2-3 CS DE CURRY
1 CC DE GINGEMBRE RÂPÉ
250 GR DE CHAMPIGNONS DE PARIS
SEL ET POIVRE

Poulet curry coco



Préparation :

1. Faire dorer les oignons dans de l'huile d'olive à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soit transparents.
2. Ajouter la moitié du curry, puis faites dorer les escalopes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.
3. Baisser le feu, et ajouter le gingembre, puis couvrir de lait de coco, ajouter le reste du curry, et les champignons si souhaité.
4. Laisser mijoter environ 30 mn. Servir chaud accompagné de riz thaï.

Le *Truc* en +

POUR CHANGER DU RIZ, ON VOUS PROPOSE DES LENTILLES (100GR) À CUIRE 20 MINUTES DANS LE LAIT DE COCO, PARSEMER DE CORIANDRE.



Ingrédients

1 PÂTE FEUILLETÉE
500 GR DE COURGETTES
200 GR DE LARDONS
100 GR DE FROMAGE RÂPÉ
4 OEUFS
20 CL DE CRÈME FRAICHE
20 CL DE LAIT
SEL ET POIVRE

Quiche lardons courgettes



Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6).
2. Laver, sécher et couper les courgettes en rondelles.
3. Fouetter les œufs avec le lait et la crème fraîche, ajouter les courgettes et le fromage râpé. Saler et poivrer.
4. Dérouler la pâte feuilletée puis étaler la dans un moule à tarte et piquer la avec une fourchette.
5. Répartir les lardons crus et verser la préparation aux œufs battus par-dessus.
6. Enfourner pendant 40 min.

Le *Truc* en +

POUR LES AMOUREUX DE FROMAGES, EMIETTER QUELQUES MORCEAUX DE FÊTA UNE FOIS LA QUICHE SORTIE DU FOUR.



Ingrédients

200 GR DE FILET DE POULET
4 ŒUFS
200 GR DE CHAMPIGNONS DE PARIS
200 GR DE NOUILLES POUR RAMEN OU LINGUINE
2 OIGNONS NOUVEAUX
1 L D'EAU
4 CM DE GINGEMBRE RÂPÉ
1 CUBE BOUILLON
6 CS DE SAUCE SOJA SALÉE

Ramens



Préparation :

1. Cuire les œufs 5 minutes dans l'eau bouillante (mollets) afin que le jaune reste coulant, les mettre dans l'eau froide pour stopper la cuisson.
2. Faire dorer le poulet coupé en lanières dans une casserole et réserver. Dans la même casserole, faire revenir l'oignon coupé finement, les champignons en lamelles.
3. Lorsque les légumes sont presque cuits, couvrir d'1 litre d'eau avec le cube bouillon et la sauce soja.
4. Quand l'eau est bien chaude, y ajouter les nouilles (voir cuisson sur le paquet).
5. Pendant ce temps, écaler les œufs.
6. Verser dans chaque bol : du bouillon, des légumes, des nouilles, ajouter dans le bouillon le poulet et 1 œuf.

Le Truc en +

POUR UNE VERSION 100% VÉGÉTARIENNE, AJOUTER PLUS DE LÉGUMES, CAROTTES, BROCOLI, LAMELLES DE POIREAU ET POUR LA GOURMANDISE, DU SÉSAME GRILLÉ.



Ingrédients

1 RAVIER DE TOMATES CERISES
500 GR DE PÂTE
2 RAVIERS DE PETITES BOULES DE MOZZARELLA
1 POT DE PESTO VERT
QUELQUES FEUILLES DE BASILIC FRAÎCHES
SEL, POIVRE
1 TRAIT D'HUILE D'OLIVE

Salade de pâtes au pesto



Préparation :

1. Cuire les pâtes.
2. Couper en 2 les petites tomates ainsi que les billes de mozzarella.
3. Une fois les pâtes refroidies, y ajouter le pesto vert.
4. Cueillir quelques feuilles de basilic, les rincer et les mettre dans la préparation.
5. Mélanger le tout et terminer par un trait d'huile d'olive.

Le *Truc* en +

VOUS POUVEZ SELON LES GOÛTS, AJOUTER D'AUTRES HERBES AROMATIQUES, DU JAMBON ITALIEN, DES OLIVES ET MÊME DU PARMESAN. POUR UN PESTO MAISON : 40 G BASILIC FRAIS + 35 G PIGNONS DE PIN + 40 G PARMESAN + 1 GOUSSE D'AIL + SEL & POIVRE + 4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE. HACHER TOUT LES INGRÉDIENTS AU BLENDER. A CONSERVER DANS UN POT EN VERRE EN COUVRANT LE DESSUS D'HUILE D'OLIVE.



Ingrédients

3 POIVRONS
1 OIGNON
1 SALADE
1 PAQUET DE WRAPS
400 GR DE POULET
DU BEURRE OU DE L'HUILE D'OLIVE
DU CHEDDAR

Tacos de poulet



Préparation :

1. Couper les poivrons et l'oignon.
2. Couper le poulet en lamelles.
3. Faire revenir les oignons et poivrons dans une poêle avec du beurre ou de l'huile d'olive.
4. Faire cuire le poulet dans une autre poêle.
5. Faire chauffer les crêpes au micro-ondes.
6. Ensuite assembler votre tacos avec les ingrédients.
7. Vous pouvez rouler votre tacos dans l'aluminium pour le passer quelques minutes dans un grill.



Le *Truc en +*

VOUS POUVEZ AJOUTER DIVERS INGRÉDIENTS EN FONCTION DES GOÛTS DE CHACUN (TOMATES, GRUYERE, HACHÉ, AVOCATS, MAÏS,...).

Ingrédients

250 GR DE LARDONS FUMÉS
3 OIGNONS
1 KG DE POMME DE TERRE
1 REBLOCHON
10 CL DE VIN BLANC DE SAVOIE
15 CL DE CRÈME FRAÎCHE
SEL
POIVRE

Tartiflette



Préparation :

1. Cuire les pommes de terre à l'eau pendant 20 minutes, puis les éplucher et les couper en rondelles.
2. Émincer les oignons et les faire revenir dans un peu de beurre.
3. Ajouter les lardons fumés et laisser revenir à feu doux une dizaine de minutes en remuant régulièrement.
4. Mettre les pommes de terre, les oignons et les lardons dans un plat au four.
5. Verser dessus le vin blanc et la crème fraîche. Poivrer et saler légèrement.
6. Couper les reblochons en deux dans l'épaisseur et les poser (côté croûte en haut) sur le dessus des pommes de terre.
7. Préchauffer le four à 190°C et enfourner environ 20 minutes.

Le True en +



POUR UNE RECETTE PLUS LOCALE, REMPLACEZ LE REBLOCHON PAR DU FROMAGE DE CHIMAY POTEAUPRÉ.

Tes recettes

perso

d

i

u

Desserts



Ingredients

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL
60 GR DE SUCRE BLANC
2 SACHETS DE LEVURE BRIOCHIN
100 GR DE BEURRE BIEN FROID
500 GR DE FARINE
25 CL DE LAIT
1 ŒUF
60 GR DE SUCRE ROUX
50 GR DE BEURRE FONDU
3 CUILLÈRES À CAFÉ DE CANNELLE

Cinnamon rolls



Préparation :

1. Dissoudre la levure dans le lait tiède.
2. Dans un saladier verser la levure et ajouter la farine, le sel, le sucre et l'œuf ; pétrir pendant 10 minutes. Ajouter le beurre en morceaux et pétrir à nouveau 10 minutes.
3. Mettre la pâte à lever dans un saladier couvert d'un torchon pendant 1h30. Elle doit avoir doublé de volume.
4. Pendant ce temps, préparer le mélange à la cannelle en mélangeant dans un bol le beurre fondu, le sucre roux et la cannelle.
5. Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte en formant un rectangle. Répartir ensuite mélange à la cannelle sur toute la surface du rectangle.
6. Former un boudin avec la pâte en la roulant sur elle-même.
7. Découper le boudin en tranches. Vous pouvez faire des cinnamons individuels en déposant les tranches dans des moules à muffins par exemple ou en faire une grande brioche en disposant les tranches côte à côte sans trop les coller (elles vont encore gonfler) dans un moule rond de 24 cm environ.
8. Recouvrir la pâte d'un linge propre et la remettre à lever entre 45 minutes et 1 heure.
1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Enfourner les cinnamons rolls pendant 25 minutes. Laisser refroidir avant de déguster.

Le **T**ruc en +

POUR PLUS DE GOURMANDISE PRÉPARER UN GLAÇAGE EN MÉLANGEANT 120 GR DE SUCRE GLACE ET 1 BLANC D'ŒUF. QUAND LES GÂTEAUX ONT BIEN REFROIDI, VERSER LE GLAÇAGE EN FILETS À L'AIDE D'UNE FOURCHETTE OU D'UNE CUILLÈRE.



Ingrédients

4 JAUNES D'ŒUFS
100 GR DE SUCRE EN POUDRE
1 GOUSSE DE VANILLE OU DE LA VANILLE EN
POUDRE
400 ML DE LAIT ENTIER
150 ML DE CRÈME LIQUIDE ENTIÈRE ET FROIDE

Glace vanille



Préparation :

1. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Garder les blancs : voir le truc en +.
2. Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée (ou les graines de vanille).
3. Verser le lait chaud sur le mélange d'œufs et remuer au fouet.
4. Remettre le mélange dans la casserole sur le feu à feu doux et remuer constamment à la maryse en faisant des 8 jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Passer son doigt sur la maryse, si il y a une trace qui reste c'est ok. retirer du feu. Mettre dans un bol avec du film alimentaire et placer au frigo jusqu'à refroidissement.
5. Monter la crème liquide en chantilly avec un batteur et l'incorporer délicatement à la crème anglaise sortie du frigo et refroidie.
6. Ensuite, soit vous utilisez une sorbetière, soit, il vous suffit de mettre le mélange dans un bac au congélateur et de mélanger toutes les 30 minutes jusqu'à obtenir une texture de glace.

Le Truc en +

CECI EST UNE BASE POUR TOUTES LES CRÈMES GLACÉES, À VOUS DE RAJOUTER, DE L'EXTRAIT DE CAFÉ OU ENCORE UN COULIS DE FRUITS DE SAISON, DES PÉPITES DE CHOCOLAT ,... ENFIN AVEC LES BLANCS, RÉALISER UNE DES RECETTES SUIVANTES : MERINGUES, MOUSSE AU CHOCOLAT OU MARSHMALLOW.



Ingrédients

150 GR DE PÉPITES DE CHOCOLAT
120 GR DE BEURRE
1 OEUF
50 GR DE SUCRE
50 GR DE VERGEOISE (CASSONADE BRUNE)
1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
220 GR DE FARINE
1 PINCÉE DE SEL

Cookies



Préparation :

1. Préchauffer le four à 210°.
2. Faire ramollir le beurre au micro-onde ou le sortir à l'avance du frigo.
3. Dans un saladier, mélanger au fouet l'oeuf entier, le sucre, la cassonade, la levure.
4. Incorporer le beurre petit à petit et la pincée de sel
5. Ajouter la farine en mélangeant de préférence avec une cuillère en bois et terminer par les pépites de chocolat.
6. Couvrir une plaque de papier sulfurisé et réaliser des petites boules (idéalement de la même taille) et aplatis légèrement avec la paume de la main.
7. Enfourner 10 minutes en surveillant la cuisson en fonction de votre four.

Le **T**ruc en +

A CONSERVER DANS UNE BOÎTE EN FER OU UN BOCAL EN VERRE QUI DONNERA UN PETIT CACHET À VOTRE CUISINE ... QUELQUES HEURES CAR ILS SONT TROP BONS POUR ÊTRE GARDÉS LONGTEMPS. ENVIE DE MANGER LA PÂTE CRUE (COOKIES DOUGH) IL VOUS FAUDRA CUIRE LA FARINE ÉTALÉE SUR DU PAPIER SULFURISÉ À 160° 10 MINUTES AFIN D'ÉVITER LES RISQUES SANITAIRES (BACTÉRIES,...). A UTILISER DANS UNE BONNE GLACE VANILLE.



Ingrédients

200 GR DE FARINE
200 GR DE BEURRE
200 GR DE SUCRE
1 KG DE PÊCHES

Crumble aux pêches



Préparation :

1. Mélanger du bout des doigts, la farine et le sucre et le beurre afin d'obtenir une pâte sableuse.
2. Beurrer un plat allant au four.
3. Laver les pêches, les couper en morceaux.
4. Mettre les pêches dans le plat. Disperser la pâte sablée par-dessus
5. Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes.

Le **T**ruc en +

ACCOMPAGNER D'UNE BOULE DE GLACE VANILLE POUR PLUS DE GOURMANDISE !
RECETTE PAGE 57.



Ingrédients

2 OEUFS
100 GR DE SUCRE
1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
1 POT DE YAOURT NATURE
70 GR DE FARINE
2 CC DE LEVURE CHIMIQUE
70 GR DE BEURRE
5 POMMES
UN BOUCHON DE RHUM OU ARÔME (FACULTATIF)
1 PINCÉE DE SEL

Gâteau fondant aux pommes



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°. Dans un saladier, battre les oeufs entier avec le sucre et le sucre vanillé et faire blanchir le mélange.
2. Ajouter la farine et la levure et mélanger.
3. Faire fondre le beurre et l'ajouter à la préparation précédente. Ajouter le rhum et mélanger jusqu'à avoir une pâte homogène.
4. Laver, éplucher et enlever le trognon des pommes pour en faire des lamelles.
5. Recouvrir un moule de papier sulfurisé ou utiliser un moule en silicone.
6. Verser la pâte et ajouter les pommes par dessus bien à plat.
7. Enfourner +- 50 minutes.



Le Plus en +

PENDANT LA CUISSON, VOUS POUVEZ RÉALISER UNE GELÉE DE POMMES AVEC LES ÉPLUCHURES ET LE COEUR DES POMMES. IL VOUS SUFFIT DE FAIRE BOUILLIR LE TOUT DANS 50 CL D'EAU AVEC 250 GR DE SUCRE 20 MINUTES. PASSER LE JUS AU CHINOIS ET LE METTRE DANS UN BOCAL À CONFITURE. LA PECTINE PRÉSENTE DANS LA POMME TRANSFORMERA LE LIQUIDE EN UNE DÉLICIEUSE GELÉE.

Ingrédients

1 BLANC D'OEUF
200 GR DE SUCRE
40 ML D'EAU
10 GR DE GELATINE
3 CS DE SIROP DE GRENADINE
25 GR DE SUCRE GLACE
25 GR DE MAÏZENA
COLORANT ALIMENTAIRE (FACULTATIF)

Marshmallows



Préparation :

1. Mettre la gélatine à tremper dans de l'eau bien froide.
2. Mettre l'eau et le sucre dans une casserole et portez à ébullition. Dans l'idéal, placez y un thermomètre de cuisine pour faire monter jusqu'à 130° (environ 5 minutes). Ajouter la gélatine essorée.
3. Batre les blancs en neige et verser le sirop en filet tout en continuant à remuer.
4. Enfin, tout en remuant ajouter la grenadine et quelques gouttes de colorant alimentaire.
5. Mélanger le sucre glace et la maïzena et saupoudrer la moitié du mélange sur une feuille en silicone ou à défaut du papier sulfurisé. Verser la guimauve et recouvrir de l'autre moitié du mélange sucre/maïzena. mettre au frais 3h. Après ce temps, couper les marshmallows en morceaux et les rouler dans le sucre restant pour qu'ils ne collent pas entre eux.

Le Truc en +



POUR UNE RECETTE ENCORE PLUS HEALTHY, UTILISER DU COULIS DE FRUITS MAISON À LA PLACE DE LA GRENADINE, IL VOUS EN FAUDRA 7CL.

Ingrédients

4 BLANCS D'ŒUFS
2X LE POIDS DES BLANCS EN SUCRE GLACE
(IMPALPABLE)

Meringue



Préparation :

1. Monter les blancs en neige très très serrés.
2. Ajouter petit à petit le sucre en continuant à mélanger (au batteur ou au robot). La meringue est prête lorsqu'elle forme comme un bec d'oiseau sur le fouet et qu'elle se tient hyper bien.
3. Ensuite, soit placer la meringue dans une poche à douille soit disposer des petites boules de meringue à la cuillère sur une feuille de papier sulfurisé.
4. Enfourner 10 minutes à 110° et 2h à 90°.

Le *Truc* en +

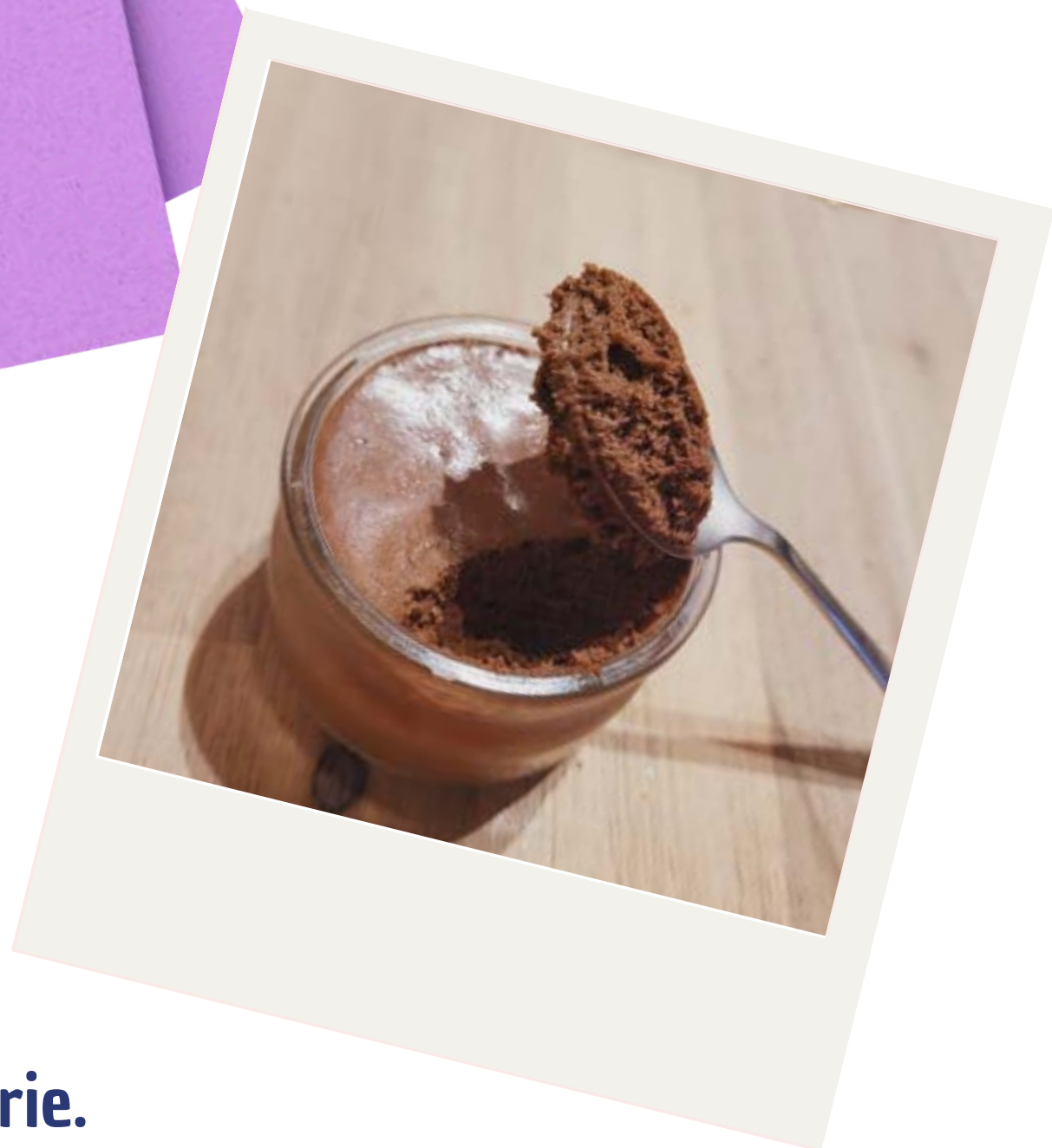
LES MERINGUES SE CONSERVENT JUSQU'À 2 SEMAINES MAIS SI VOUS N'AVEZ PAS ENVIE DE LES RÉALISER TOUT DE SUITE ET QUE VOUS AVEZ DES BLANCS D'ŒUFS, VOUS POUVEZ LES CONGELER. LORSQUE VOUS VOULEZ RÉALISER VOS MERINGUES, IL FAUT LAISSER DÉCONGELER LES BLANCS D'ŒUFS AU FRIGO. ATTENTION PAR CONTRE, LES JAUNES SE CONGÈLENT DIFFICILEMENT CAR ILS CUISENT AVEC LE FROID.



Ingrédients

200 GR DE CHOCOLAT
8 BLANCS D'OEUFS

Mousse au chocolat



Préparation :

1. Faire fondre le chocolat au bain marie.
2. Séparer les blancs des jaunes.
3. Faire monter les blancs très serrés.
4. Ajouter le chocolat fondu petit à petit pour ne pas "casser" les blancs.
5. Placer la mousse dans des verres ou verrines et mettre au frais au moins 4h.



Le *Trou* en +

UNE SUPER RECETTE POUR UTILISER LE SURPLUS DE CHOCOLAT REÇU À PÂQUES, ST NICOLAS, ... VOUS POUVEZ AUSSI RÉALISER UNE VERRINE 3 CHOCOLATS, POUR ÇA, IL FAUDRA ATTENDRE AU MOINS 1 H ENTRE CHAQUE COUCHE MAIS C'EST TELLEMENT BEAU ET BON QUE ÇA SE MÉRITE !

Ingredients

24 PETITS MOULES INDIVIDUELS OU
MOULES À MUFFINS
125 GR DE FARINE
1 PINCÉE DE SEL
500 GR DE SUCRE
1 L DE LAIT
1 ZESTE DE CITRON
11 JAUNES D'ŒUFS

Pastéis de nata



Préparation :

1. Mélanger dans une casserole le sucre, la farine, la vanille avec le lait et ajouter une pincée de sel.
2. Faire cuire en remuant jusqu'à ce que la crème se détache de la spatule.
3. Retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes. Incorporer les jaunes d'œufs et bien mélanger.
4. Verser dans les petits moules déjà garnis de la pâte feuilletée.
5. Mettre au four, préalablement chauffé à 300° (th 9/10).
6. Sortir du four et saupoudrer de cannelle.



Le Truc en +

VOUS POUVEZ AUSSI AJOUTER DE LA VANILLE .
UN PASTEL DE NATA (AU PLURIEL PASTEIS DE NATA), LITTÉRALEMENT « TARTELETTE(S) À LA CRÈME », EST UNE PÂTISSERIE TYPIQUE DE LA CUISINE PORTUGAISE. LA PÂTISSERIE PEUT ÊTRE DÉGUSTÉE FROIDE OU TIÈDE ET SAUPOUDRÉE DE SUCRE GLACE OU DE CANNELLE.

Ingrédients

200 GR DE SUCRE SEMOULE
200 GR DE NOIX DE COCO RÂPÉE
4 BLANCS D'OEUFS
1 PINCÉE DE SEL

Rochers noix de coco



Préparation :

1. Monter les blancs d'oeufs en neige et y mettre une pincée de sel.
2. Ajouter délicatement le sucre et la noix de coco, mélanger.
3. Former de petites pyramides et les placer sur une feuille de papier sulfurisé en prenant soin de suffisamment les espacer.
4. Cuire au four 15 à 30 min à 180°C (thermostat 6) en surveillant régulièrement.
5. Ne pas attendre que les rochers refroidissent pour les décoller.

Le *Truc* en +

POUR LES GOURMANTS, VOUS POUVEZ TREMPER VOS ROCHERS UNE FOIS REFROIDIS DANS DU CHOCOLAT FONDU.



Ingrédients

200 GR MANGUE CONGELÉE
3 PÊCHES
10 FRAISES
250 ML LAIT D'AVOINE

Smoothie



Préparation :

1. Verser la boisson à l'avoine dans le pichet d'un blender.
2. Retirer la partie supérieure des fraises à l'aide d'un couteau. Mettre les fraises dans le blender.
3. Couper les pêches en deux sur toute leur hauteur. Retirer les noyaux. Mettre les pêches dans le blender.
4. Ajouter la mangue congelée.
5. Mélanger au blender et servir immédiatement.



Le *Truc* en +

COMMENCEZ PAR UNE BASE LIQUIDE : DE L'EAU, DU LAIT, UNE BOISSON VÉGÉTALE, DE L'EAU DE COCO OU DU YAOURT. AJOUTEZ DES FRUITS ET DES LÉGUMES SELON VOS GOÛTS : LES BAIES, LES BANANES, LES MANGUES ET LES ANANAS. FAITES VOUS PLAISIR.

Ingrédients

POUR LA PÂTE: 250 GR DE FARINE
25 GR DE SUCRE
1 ŒUF
20 GR DE LEVURE FRAICHE
1CC DE SEL
75 ML DE LAIT
50 GR DE BEURRE MOU
LA GARNITURE: 3 ŒUFS
150 ML DE CRÈME LIQUIDE
250 GR DE SUCRE
40 GR DE BEURRE

Tarte au sucre



Préparation :

1. Délayer la levure dans le lait tiédi.
2. Dans le bol du robot ou un saladier (si à la main), verser la farine, le sel, le sucre, l'œuf et le mélange lait/levure. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. ajouter enfin le beurre mou et mélanger. Former une boule et laisser reposer 30 minutes.
3. Préchauffer le four à 220°.
4. Déposer la pâte sur un plan de travail fariné et l'étaler au rouleau avant de la placer dans un moule en silicone ou un moule à tarte avec du papier sulfurisé. Appuyer légèrement pour former des bords à la tarte.
5. Dans un bol, casser les œufs et les battre en omelette. Ajouter la crème et battre à nouveau.
6. Étaler le sucre sur la pâte et y déposer des noix de beurre. Ajouter le mélange œufs/crème .
7. Enfourner à 200° pendant environ 25 minutes.

Le *Truc* en +

VOUS POUVEZ RÉALISER CETTE RECETTE AVEC UN MÉLANGE SUCRE BLANC ET SUCRE ROUX OU VERGEOISE POUR UNE VERSION TYPIQUE. LE SAVIEZ-VOUS, LA TARTE AU SUCRE EST BELGE CAR DANS NOS RÉGIONS, IL Y AVAIT BEAUCOUP DE CULTURE DE BETTERAVES POUR PRODUIRE LA VERGEOISE. ALORS QUE LA CASSONNADE EST ISSUE DU SUCRE DE CANNE QUI SERA INTRODUIT CHEZ NOUS BIEN PLUS TARD.



Ingrédients

POUR LE SABLÉ BRETON:
150 GR DE FARINE
100 GR DE SUCRE
1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
100 GR DE BEURRE
3 JAUNES D'OEUFS
POUR LA CHANTILLY:
20 CL DE CRÈME LIQUIDE ENTIÈRE
40 GR DE SUCRE
500 GR DE FRAISES

Tartelettes aux fraises



Préparation :

1. Pour le sablé: mélanger dans un saladier la farine, le sucre, la levure et le beurre coupé en morceau. Mélanger grossièrement la pâte aux doigts pour avoir un effet sablé.
2. Ajouter les jaunes et mélanger pour obtenir une boule et réserver au frigo 30 minutes.
3. Préchauffer le four à 160°.
4. Etaler la pâte au rouleau sur une feuille de papier cuisson. Servez-vous soit d'un cercle de 25 cm de diamètre soit de plusieurs petits cercles pour détailler des tartelettes. Laisser le cercle autour de la pâte pendant la cuisson pour qu'elle ne s'étale pas. Cuire 20 à 30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée et faire refroidir.
5. Monter la crème en chantilly en incorporant le sucre délicatement petit à petit.
6. Dresser avec une couche de chantilly et les fraises coupées ou entières, à votre goût.

Le *Truc* en +

N'HÉSITÉZ PAS À VARIER LES PLAISIRS EN AROMATISANT LA CHANTILLY ET EN CHANGEANT LES FRUITS EN FONCTION DES SAISONS. UNE VERSION CHANTILLY CHOCOLAT ET POIRES EN AUTOMNE OU ENCORE CHANTILLY COCO ET ANANAS EN HIVER. MMMMH ?



Tes recettes

perso

d

i

y

Lexique culinaire



CC Une cuillère à café.

Ciseler Couper très finement en petits cubes ou hacher finement au couteau des herbes.

Chinois Un chinois en cuisine c'est un ustensile de cuisine qui s'apparente à une passoire mais qui est de forme conique et rappelle donc les fameux chapeaux chinois et surtout qui dispose d'une grille d'une finesse incroyable à l'instar d'une passoire classique.

Cul de poule Saladier en inox.

CS Une cuillère à soupe.

Dégazer (une pâte) C'est la pétrir une seconde fois après une première levée pour en faire sortir le gaz.

Ecaler les œufs C'est enlever la coquille une fois cuit.

Ebullition Faire bouillir un liquide jusqu'à l'obtention de bulles.

Egoutter Signifie éliminer un excédent de liquide de certains aliments. Cela peut être de l'eau, du sirop, du lait, de l'huile ou encore une sauce.

Emincer Couper en tranches minces (une viande, du lard, des oignons...).

Film alimentaire Le film plastique alimentaire, également connu sous le nom de film étirable.

Gélatine C'est un gélifiant utilisé pour donner une texture gélifiée à vos gâteaux. Pour une alternative végétan et halal, utiliser de l'agar-agar (8gr de gélatine = 1gr d'agar-agar).

Mandoline est un ustensile qui permet de râper, de trancher et émincer des fruits et des légumes, fromages ...

Maryse Il s'agit d'une sorte de spatule munie d'un racloir en silicone.



Chinois



Cul de poule



Mandoline



Maryse

Œuf mollet Œuf cuit à l'eau bouillante dans sa coquille, plus longtemps qu'un œuf à la coque et moins longtemps qu'un œuf dur, de façon que le jaune soit épais, mais encore coulant.

Papier sulfurisé ou papier cuisson qui permet aux aliments de ne pas coller. Pour une utilisation plus écologique, pensez à acheter des feuilles réutilisables en silicone.

Pâton Petite boule de pâte.

Poche à douille Un sac conique muni d'un embout appelé douille, utilisé en cuisine pour décorer ou garnir des mets.

Seitan c'est une préparation alimentaire à base de farine de blé complète, dont on enlève l'amidon pour ne conserver que le gluten, riche en protéines et pauvre en graisses.



Papier sulfurisé



Poche à douille



Seitan



Méthode	Temps	Matériel / Ingrédients
À LA COQUE	3 MIN	EAU BOUILLANTE
POCHÉ	3 MIN	EAU FRÉMISSANTE
AU PLAT	5 MIN	POËLE + BEURRE
MOLLET	5 MIN	EAU BOUILLANTE
BROUILLÉS	6 MIN	POËLE + BEURRE
OMELETTE	7 MIN	POËLE + BEURRE
DURS	10 MIN	EAU BOUILLANTE
COCOTTE	10 MIN	RAMEQUIN AU FOUR

Temps de cuisson des oeufs

Merci à la Fédération Wallonie Bruxelles pour un soutien financier qui permet la transmission d'un savoir-faire au niveau des jeunes.



Merci aux membres de notre collectif YOUth pour le partage de recettes de cuisine testées et approuvées par les jeunes.



Merci à Séverine du CRH Relais Verlaine pour la composition de la charte graphique.



Merci à Juliette de la MJ de Beaumont pour la mise en page et la finalisation du projet.



*Des recettes pour découvrir
d'autres saveurs, à réaliser dans
sa famille et/ou avec ses potes !*

Collectif YOUth représenté par
ASBL Maison de Jeunes de Beaumont
Entreprise N°0477.123.006
RPM Tribunal de Charleroi
IBAN BE10 7320 0332 2404